

Los trastornos del sueño

Autor: Martínez Lopez, Rocio (Técnica de farmacia, Técnico de cuidados auxiliares de enfermería, Técnica de farmacia hospitalaria, Técnico de cuidados auxiliares de enfermería).

Público: Ciclo medio de técnico en cuidados auxiliares de enfermería y técnico medio en farmacia. **Materia:** Promoción de la salud y apoyo psicológico al paciente. **Idioma:** Español.

Título: Los trastornos del sueño.

Resumen

Este tipo de trastornos es bastante frecuente en la población actual, puede ser pasajero y sin importancia o más costoso de tratar de lo que pensamos en un primer momento. Podemos sufrir cualquier tipo de alteración, complicándonos la conciliación del sueño o el descanso en el mismo. El tiempo necesario para dormir en cada persona puede variar, hay que tener en cuenta la edad del individuo, el estilo de vida que lleva y el estrés entre otros. Existen una serie de medidas que podemos poner en práctica para mejorar nuestro descanso.

Palabras clave: Sueño, descanso, conciliación del sueño, dormir, desvelo.

Title: Sleep disorders.

Abstract

This type of disorder is quite frequent in the current population, it can be transient and unimportant or more expensive to deal with than we thought at first. We can suffer any type of alteration, complicating the conciliation of sleep or rest in it. The time needed to sleep in each person can vary, we must take into account the age of the individual, the lifestyle that leads and stress among others. There are a series of measures that we can implement to improve our rest.

Keywords: Sleep, rest, sleep conciliation, sleep, sleeplessness.

Recibido 2018-08-03; Aceptado 2018-08-08; Publicado 2018-09-25; Código PD: 099025

En algún momento de nuestra vida, todos sufrimos algún tipo de trastorno del sueño, sea leve o más importante y costoso de tratar. En todo esto podemos incluir desde alteraciones que sufrimos a la hora de conciliar el sueño, hasta las que incluso padecemos durante el mismo. Podemos tener también muy breve la duración e intensidad del sueño o demasiado larga, hay que tener en cuenta que no es bueno descansar poco pero tampoco se considera normal el dormir más de 10 horas cada noche, sonambulismo, comportamientos extraños, pesadillas o terrores nocturnos, ronquidos; que aparte de poder ser peligrosos para nosotros mismos, podemos no dejar dormir a nuestra pareja; o apneas durante el sueño, entre otros muchos trastornos que se pueden tener. Todo esto, lo sufren muchas más personas de las que pensamos a nuestro alrededor.

En todas las edades no dormimos lo mismo, ni las mismas horas, sino que con la edad cada vez necesitamos menos horas de sueño para que nuestro cuerpo descanse lo suficiente, en esta tabla lo podremos ver muy bien:

Edades.	Horas estimadas de sueño.
Mayores de 65 años.	De 6 a 8 horas diarias.
Entre 16 y 65 años.	De 6 a 9 horas diarias.
Entre 10 y 16 años.	De 10 a 11 horas diarias.
Entre 2 y 10 años.	De 9 a 13 horas diarias.
Desde recién nacido a 2 años.	De 13 a 17 horas diarias.

Como nos muestra este gráfico, a un anciano le llegarían de 6 a 8 horas diarias de sueño, en cambio, a un recién nacido o un bebé le harán falta unas 15 horas para que su desarrollo sea el óptimo.

Tenemos que tener en cuenta que el sueño es algo necesario para tener buena salud, buen estado de ánimo y lo más importante para sobrevivir, es decir, el descanso o la falta del mismo se nos nota en la cara.

También hay trastornos del sueño que se sufren por culpa de los horarios laborales, ya que muchas personas trabajan en horarios de noche o con turnos, cambiando los horarios dentro de la misma semana. Con lo consiguiente que hay que intentar conciliar el sueño por el día, siendo esto más complicado, porque nos puede molestar la luz solar o los ruidos cotidianos que existen en el día a día, entre otros.

Un factor muy relevante en esta sociedad en la que vivimos es la ansiedad o el estrés, que también nos influyen de manera muy negativa en el sueño, por ejemplo, cuando estamos alterados o inquietos por algo, dormimos menos horas y en la gran mayoría de los casos en las pocas en las que lo hacemos, descansamos mal y nos despertamos agotados, sin ganas ni fuerzas para hacer ningún tipo de trabajo, de mal humor, y en ocasiones con más ansiedad o irritabilidad de lo normal.

Existen fármacos que también influyen en el sueño o en el descanso de las personas, algunos provocan más sueño y otros que estemos en vela en lugar de descansar. En ocasiones, también nos influyen para tener malos sueños o pesadillas. Por ejemplo, existen medicamentos que en su composición llevan extracto de cafeína y esto nos hará estar despiertos durante más horas, sobre todo después de su ingesta, en cambio existe otra serie de medicamentos que también sirven para mantener despierto al paciente, como el modafinilo (es un medicamento estimulante, para evitar casos como la narcolepsia, o la somnolencia excesiva, etc.), o extractos de plantas como el Ginseng o el guaraná. Hay que tener en cuenta que estos fármacos son peligrosos y que pueden afectar gravemente a la salud del paciente, no se deben tomar sin consentimiento ni prescripción de tu médico de cabecera.

Las personas que tardan en conciliar el sueño, deben evitar la toma de sustancias que mantienen el estado de alerta, por ejemplo, la cafeína o compuestos que la llevan, la teína, bebidas azucaradas, o incluso algunas especias, entre otros.

El alcohol y las drogas psicoactivas también influyen de manera negativa en los trastornos del sueño. Hay ciertos tipos de bebidas, que aunque no sean alcohólicas, ni adictivas como las drogas, si producen estado de vigilia en nuestro cuerpo, por ejemplo, las bebidas del estilo energéticas, por culpa de los componentes que llevan.

El insomnio no se puede tomar a la ligera, pero tampoco lo podemos valorar ni tratar por nuestra cuenta. Siempre que tengamos dudas de si lo padecemos, lo más acertado sería pedir cita en el médico de cabecera para que él nos pueda valorar y darnos el tratamiento más adecuado para nuestra situación o derivarnos a un especialista en esta materia. Puede producirse ser por varios y diversos motivos, como el estrés, la ansiedad, algún tipo de patología, pesadillas, problemas del estilo a la anemia o ciertos fármacos como se dijo con anterioridad, entre otros.

Existen ciertas medidas o remedios caseros, que son buenos que cumplamos para intentar tener una mejor higiene del sueño:

- Evitar ciertas sustancias, como alcohol, sedantes o relajantes sin ser previamente recetados, cafeína, teína, etc.
- No tomar diuréticos justo antes de acostarnos, para que sus efectos no sean en el momento de la conciliación del sueño.
- Reducción del peso.
- Dormir de lado para evitar la apnea del sueño.
- Problemas de salud sin tratar, como deficiencias cardiovasculares, de tensión arterial, problemas de tiroides, etc.
- Tener horarios de sueño fijados.
- No dormir mucho durante el día para descansar por la noche.
- No ver la televisión de noche para descansar bien.
- Leer antes de dormir.
- Tomar leche caliente o templada.

- Poco ruido.
- Hacer ejercicio para descansar bien, nunca 2 horas antes de acostarnos, aunque sea por el cansancio o el agotamiento.
- Evita la luz fuerte, tanto natural como la artificial.
- Tomar un baño de agua templada o caliente y relajado.
- No tomar bebidas demasiado frías.
- Tomar infusiones, tipo manzanilla, melisa, valeriana, hipérico, etc. para calmar y aliviar mente y cuerpo.
- No comer demasiado para no tener el estómago hinchado o con pesadez.
- No comer en cama.
- Hacer terapias de relajación.

También existen tratamientos farmacológicos para la somnolencia, pero estos nos los tiene que recetar nuestro médico de cabecera o nuestro especialista, ya que no podemos intentar tratarlos bajo ningún concepto por nuestra cuenta, dado que a largo o a corto plazo podemos poner nuestra vida en peligro. Lo primero y más recomendable, sería intentar que las llamadas medidas o remedios caseros nos hagan el efecto deseado, si este no es el caso, habría que tomar otro tipo de medidas.

Entre otros muchos, algunos de estos tratamientos pueden ser principios activos como: clonazepam, zaleplon, clorazepato, alprazolam, bromazepam, zolpidem, etc., no existe un tratamiento común para todos los que padecen este trastorno, es importante que previamente este diagnosticado, teniendo en cuenta las diferencias de cada paciente con su historial médico, las patologías previas, medicaciones o estado de salud.

El insomnio puede ser pasajero o crónico, dependiendo del tiempo que lo llevemos padeciendo, por eso esta es una de las causas por la que nosotros mismos no nos podemos automedicar.